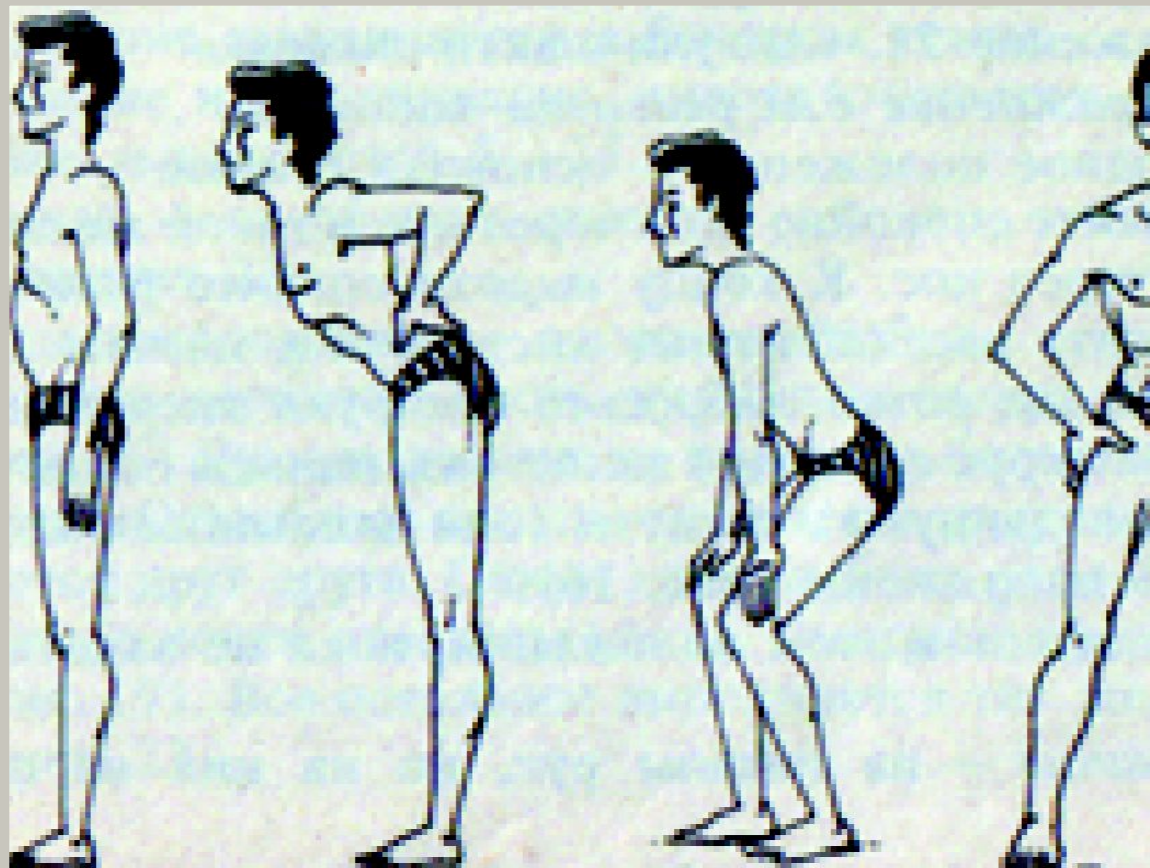




Кучер

Примем позу Гора – 5 Наклон на 45 градусов, отлично, втянем живот на сколько сможете. Хорошо! Присядем, руки на коленях. Это и есть основы для Бандх, поза Рыбака или Кучера. Вы сделали это, поздравляю постепенно выходим из позы поэтапно, назад Прогиб 45 градусов Гора все расслабляем живот. Вот и все!! Не сложно, но полезно